



چای نوشیدنی بسیار مفید در تمامی فرهنگ ها

چای علاوه بر طعم و عطر خوب مزایای بسیاری برای سلامت انسان دارد و این نوشیدنی گوارا گرما بخش ساعتی از زندگانی مردم با فرهنگ های مختلف است.

چای علاوه بر طعم و عطر خوب مزایای بسیاری برای سلامت انسان دارد و این نوشیدنی گوارا گرما بخش ساعتی از زندگانی مردم با فرهنگ های مختلف است.

کارشناس شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری روز سه شنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با بیان اینکه این ماده گیاهی دارای خواص ضد سرماخوردگی بسیاری می باشد، در خصوص فواید این نوشیدنی افزود: چای بهترین نوشیدنی احیا کننده ای است که می تواند عملکرد مغز و حافظه را بهبود ببخشد و برای غلبه بر خستگی و کسالت مفرد مفید است و متابولیسم بدن را افزایش می دهد.

سعیده شریفی اظهار داشت: چای فعالیت دستگاه قلب و عروق و گوارش را متعادل می کند و از طرفی چنانچه همراه با قند و شکلات فراوان نوشیده نشود از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.

وی گفت: چای از رشد غدد سرطانی و ابتلا به سرطان جلوگیری کرده و با توجه به این که حاوی روی می باشد موجب سلامت سیستم ایمنی بدن و برای پوست نیز مفید است.

شریفی افزود: این مایه نوشیدنی حاوی ترکیباتی است که پروسه سالخوردگی را کند کرده و طول عمر را افزایش می دهد. برگهای چای خاصیت جوان کنندگی داشته و این قدرت چای 18 برابر ویتامین E می باشد.

کارشناس شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری افزود: چای پروسه انباشت چربی در بدن و ذخیره شدن رسوبات را در عروق کاهش داده و از خطر ابتلا به فشار خون می کاهد، از طرفی سیستم عصبی را تحریک کرده و تحرك مفاصل را افزایش می دهد.

وی اظهار داشت: چای به کاهش وزن و لاغری کمک می کند، البته به شرطی که بدون قند و شیرینی و بیسکویت و خرما و از این دست مواد استفاده شود.

شریفی بیان داشت: این مایه نوشیدنی از ابتلا به آب مروارید پیشگیری کرده و PH خون را حفظ می کند. از سوی دیگر ترکیبات موجود در چای به خنثی سازی عناصر اسیدی در خون کمک می کند.

وی گفت: بد نیست بدانیم که چای از اختلالات هورمونی پیشگیری می کند، خاصیت ضد عفونی کنندگی داشته و از دل پیچه و مسمومیت و التهابات و اختلالات روده ای و کولیت پیشگیری می کند.

شریفی اظهار داشت: چای خاصیت خنک کنندگی نیز دارد و پس از چند دقیقه پس از خوردن يك فنجان چای داغ احساس خنکی و شادابی می کنید.

وی تاکید کرد: البته باید در نظر داشت با تمام فواید ذکر شده خوردن چای بسیار پررنگ و بسیار داغ مضراتی داشته و بایستی از مصرف چای يك ساعت قبل و بعد از غذا خودداری کرد زیرا جذب آهن موجود در غذا را کاهش می دهد که این امر برای مبتلایان به آنمی فقر آهن بسیار مهم است.

وی هشدار داد، از مصرف مواد شیرین مانند قند و شکلات و سایر تنقلات همراه چای به میزان زیاد خودداری کنید و به این نکته توجه داشته باشید که حفظ تعادل در مصرف تمام خوراکی ها شرط اصلی حفظ سلامتی است.